



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 6091-6099

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Kesepian Dan Psychological Well-Being Pada Lansia Yang Berstatus Janda/Duda Di Kabupaten Talaud

Claudia Ivanca Snowitje Gaghana^{1✉}, Christiana Hari Soetjningsih²

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Email: claudiaivancasnowitjegaghana@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Psychological well-being adalah kondisi psikologis positif yang dirasakan individu. Salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* adalah kesepian. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *psychological well-being* pada lansia yang berstatus janda/duda. Partisipan sebanyak 60 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu, lansia yang berstatus janda/duda, usia 60 hingga 65 tahun, tinggal di Kabupaten Talaud, yang masih produktif bekerja, serta tinggal sendiri maupun bersama keluarga. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* dan *University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale version 3*. Analisa data menggunakan korelasi *product moment pearson* dan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *psychological well-being* yang berarti semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being*, dan sebaliknya semakin rendah kesepian maka *psychological well-being* semakin rendah.

Kata Kunci : *Psychological well-being; Kesepian, Lansia*

Abstract

Psychological well-being is a positive psychological condition felt by an individual. One of the influencing factors psychological well-being is lonely. The aim of this research is to determine the relationship between loneliness and psychological well-being in elderly people who are widows/widowers. 60 participants were obtained using the technique purposive sampling. The criteria for participants in this research are elderly people who are widows/widowers, aged 60 to 65 years, live in Talaud Regency, who are still productive at work, and live alone or with their family. The data collection method uses a scale Psychological Well-Being Scale (PWBS) and University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale version 3. Data analysis using correlation product moment Pearson and the research results show that there is a significant positive relationship between loneliness and psychological well-being which means the higher the loneliness, the higher the level psychological well-being, and conversely the lower the loneliness then psychological well-being getting lower. Abstracts are written in English and Indonesian. The abstract should be clear, concise, and descriptive.

Keyword: *Psychological well-being; Loneliness; Elderly*

PENDAHULUAN

Setiap kelompok usia memiliki keinginan untuk mencapai kesejahteraan psikologis tidak terkecuali lansia (lanjut usia). Banyak lansia yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia (Kurnianto, 2015). Menurut Santrock (2012) masa lansia dimulai dari usia 60 tahun hingga hampir mencapai 120 atau 125 tahun.

Di Indonesia, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Pada tahun 2019, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas adalah 1 miliar dan akan terus meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, serta 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan ini terjadi dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya dan akan meningkat pesat dalam beberapa waktu mendatang, terutama di negara-negara berkembang (WHO, 2022). Sejalan dengan prediksi WHO mengenai peningkatan jumlah lansia di berbagai negara di dunia, Indonesia juga termasuk salah satu negara yang menghadapi kecenderungan tersebut.

Oleh karena itu, semakin meningkatnya jumlah lansia di setiap tahunnya tidak bisa dianggap sepele ataupun diremehkan, karena peningkatan jumlah ini akan berdampak pada perubahan struktur usia penduduk. Hal tersebut juga terkait dengan kualitas hidup para lansia. Ketika para lansia memiliki kualitas hidup yang baik di usia tuanya, berbagai masalah yang berkaitan dengan penyakit, serta dampak negatif lain akibat pertumbuhan jumlah lansia yang besar tidak akan terjadi (Dwijayanti, 2018). Kehidupan yang tenang dan tentram

merupakan hal yang diinginkan setiap orang sebagai bentuk pencapaian dalam hidup, terutama saat memasuki masa lanjut usia. Bentuk pencapaian tersebut, yaitu kepuasan dalam hidup, perasaan atau pemikiran positif, rasa bahagia, gembira yang merupakan wujud dari kesejahteraan psikologis (Riandana, 2016).

Psychological well-being sendiri menurut Ryff (1989) ialah sebuah bentuk pencapaian penuh dari potensi psikologis yang dimiliki oleh seorang individu. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan seorang individu dalam menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam dirinya, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya, mandiri dalam menentukan sebuah tindakan, memiliki penguasaan terhadap lingkungan sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan, memiliki tujuan dan target yang akan dicapai dalam hidup serta berkeinginan untuk terus mengembangkan potensi yang dimiliki dalam diri. Kesehatan psikologis individu dapat digambarkan melalui pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (Ryff, 1995). *Psychological well-being* juga berkaitan erat dengan pencapaian potensi dan perkembangan individu dalam mencapai kemandirian dan hidup yang bisa dikatakan sejahtera (Yuliani, 2018). Setiap individu yang merasakan *psychological well-being* berpotensi memiliki kesehatan mental yang baik. Hal tersebut dapat terjadi karena *psychological well-being* juga melihat pada sudut pandang bagaimana individu berperan aktif dalam lingkungannya (Hapsari, 2022).

Lansia pada umumnya merasa kurang mendapatkan *psychological well-being* karena produktivitasnya menurun dan merasa rendah diri dengan individu yang berada di usia produktif (Hurlock dalam Rifaldi, 2020). Selain itu, banyak lansia yang tidak dapat mencapai *psychological well-being* karena individu tersebut sulit untuk menerima diri sendiri, sulit dalam melakukan komunikasi yang baik dengan orang lain, atau merasa bahwa fungsi fisiknya mengalami penurunan (Hapsari, 2022). Rasa kesepian yang tinggi pada lansia dapat berdampak negatif pada *psychological well-being*, yang dimana dapat meningkatkan risiko depresi dan ansietas (Victor, Scambler, Bond, & Bowling, 2012).

Kesepian merupakan salah satu faktor yang *memengaruhi psychological well-being* pada lansia. Faktor lain yang memengaruhi kesepian adalah interaksi sosial, spiritualitas dan dukungan keluarga serta bagaimana penanganan kesepian pada lansia (Fitriana, Sari, dan Wibisono, 2021). Selain itu, kehilangan pasangan hidup atau janda/duda pada lansia dapat menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi tingkat kesepian (Hughes, Waite, Hawkey, & Cacioppo, 2004). Pada umumnya masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian dan merasa tersisihkan dari orang di sekitar karena merasa berbeda dengan orang lain (Setiawan, Budiningsih, dan Andromeda, 2013). Banyak lansia yang mengalami kesepian disebabkan karena perasaan kehilangan dan kurangnya

dukungan sosial. Akibat dari perasaan kesepian ini lansia akan merasa terasing (terisolasi), tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain. Perasaan-perasaan seperti ini cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun psikologi. Apabila kondisi ini tidak segera teratasi maka lansia tidak akan mengalami *psychological well-being* (Hapsari, 2022). Menurut Fitriana dkk. (2021) kesepian merupakan perasaan tersisihkan dari orang lain/kelompoknya dan merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya. Setiawan dkk. (2013) menyatakan bahwa kesepian diidentifikasi sebagai masalah kesehatan mental yang utama memengaruhi lansia, dan dengan demikian harus menjadi fokus penelitian dalam upaya untuk meningkatkan kualitas tentang kehidupan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aryono dan Dani (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis pada lansia yang memilih hidup melajang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik, Indrawati dan Has (2019) juga menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kesepian dengan *psychological well-being* pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 60 orang lansia yang berstatus janda/duda, usia 60 hingga 65 tahun, tinggal di Kabupaten Talaud, yang masih produktif bekerja, serta tinggal sendiri maupun bersama keluarga. Teknik Sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Proses pengambilan data melalui penyebaran kuesioner dari tanggal 12 Juli 2023 hingga 25 Agustus 2023. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung menemui partisipan, sehingga dapat didampingi dalam pengisian kuesioner.

Kesepian diukur dengan menggunakan (UCLA) *Loneliness Scale version 3* dari Russel (1996), sedangkan *Psychological well-being* diukur dengan menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) dari Ryff (1989) dan keduanya menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis, dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan (UCLA) *Loneliness Scale version 3* dan *Psychological well-being* dengan menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang memiliki kriteria :

Tabel 4.1 Tabel Demografik Responden

Informasi	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
Usia	60 tahun	10	17%
	61 tahun	11	18%
	62 tahun	6	10%
	63 tahun	11	18%
	64 tahun	6	10%
	65 tahun	16	27%
Total		60	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	21	35%
	Perempuan	39	65%
Total		60	100%
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	23	38%
	Wiraswasta	4	7%
	Pensiunan	4	7%
	Nelayan	1	1%
	Arsitek	1	1%
	Petani	27	45%
Total		60	100%
Pendidikan	SD	28	47%
	SMP	12	20%
	SMA	15	25%
	S1	5	8%
Total		60	100%
Tempat Tinggal	Sendiri	17	28%
	Bersama Keluarga	43	72%
Total		110	100%

Tabel 4.2 Tabel Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kesepian	60	21	42	36.51	4,655
PWB	60	33	69	54.76	10,315

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
Kesepian	0,208	0,000	tidak normal
PWB	0,145	0,003	tidak normal

Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas

	F beda	Sig. Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	0,724	0,739 linear

Tabel 4.5 Kategorisasi Kesepian

Kategori	Interval	N	Persentase
Tinggi	$x \geq 42$	0	0%
Sedang	$21 \leq x < 42$	59	98%
Rendah	$x < 21$	1	2%
Total		60	100%

Tabel 4.8 Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kategori	Interval	N	Persentase
Tinggi	$x \geq 69$	0	0%
Sedang	$33 \leq x < 69$	59	98%
Rendah	$x < 33$	1	2%
Total		60	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *psychological well-being*, yang berarti makin tinggi kesepian maka makin tinggi *psychological well-being* dan sebaliknya makin rendah kesepian maka makin rendah *psychological well-being*. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Interaksi sosial menjadi salah satu penyebab kesepian dan rendah *psychological well-being* berada pada kategori sedang karena ketika para lansia melakukan interaksi dengan orang di sekitar akan membuat kesepian menjadi menurun. Dari beberapa lansia yang kurang berinteraksi dengan orang di sekitar tidak merasa kesepian karena sering dijenguk keluarganya dan mempunyai interaksi antar teman.

Lansia janda/duda yang memiliki dukungan sosial yang baik dan memiliki keterampilan koping yang efektif, mungkin akan lebih mampu mengatasi kesepian dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Jadi, dengan adanya dukungan sosial dan koping yang baik mengurangi dampak kesepian.

Pada penelitian ini menunjukkan kesepian yang dirasakan pada lansia janda/duda ada pada kategori sedang karena dapat menghadapi suatu situasi dengan baik, memiliki kehidupan sosial yang diinginkan dan disenangi dalam kehidupan di lingkungan sekitar. Menurut Arslan (dalam Astutik dkk, 2019) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu penyebab munculnya kesepian. Artinya, ketika individu mendapatkan dukungan sosial yang terbatas memiliki peluang lebih untuk mengalami kesepian, sedangkan individu yang mendapat dukungan sosial yang baik, tidak akan merasa kesepian.

Psychological well-being juga berada pada kategori sedang karena sudah bisa menerima dirinya dan kehidupannya ketika ditinggal suaminya, memiliki hubungan positif dengan orang di lingkungan sekitar baik dari keluarga, kerabat maupun tetangga, melakukan dan menikmati setiap kegiatan yang dilakukan setiap hari, mempunyai tujuan hidup, dan melakukan hal baru untuk mengembangkan diri. Yenita (2019) juga menyatakan bahwa ketika kehilangan pasangan hidup bukanlah hal mudah bagi setiap individu karena saat itu yang dirasakan adalah kesedihan sebelum merasakan *psychological well-being* walaupun belum sepenuhnya.

Hubungan antara kesepian dan *psychological well-being* ini sering terjadi pada lansia terutama yang berstatus janda/duda karena pada masa lansia, cenderung menginginkan perhatian lebih dari orang di sekitar. Akan tetapi apabila lansia tersebut tinggal sendiri akan sulit untuk mendapatkan dukungan dari keluarga, dibandingkan dengan yang tinggal bersama keluarga. Oleh karena itu, ketika lansia tersebut tidak bisa menerima keadaan yang dialami, maka akan merasakan kesepian. Hal ini didukung juga dengan hasil wawancara pada beberapa lansia yang menyatakan merasa kesepian karena ditinggal pasangan dan tinggal sendiri. Partisipan pada penelitian ini merupakan lansia berstatus janda/duda dengan usia 60 hingga 65 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan 60 partisipan berusia 60 hingga 65 tahun yang tinggal sendiri maupun bersama keluarga dengan tingkat pendidikan SD hingga S1,

dan sebagian besar partisipan berprofesi sebagai petani sebanyak 45%. Pada variabel kesepian sebagian besar menunjukkan bahwa sebagian besar 82% lansia usia 60-65 tahun. Lansia tersebut merasa bahwa sudah mendapatkan dukungan sosial yang cukup baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Hal tersebut dikarenakan budaya yang ada di Kabupaten Talaud sendiri ketika sudah memasuki masa lansia akan tinggal bersama keluarga dan akan diurus oleh anak-anaknya sehinggalah lansia tersebut tidak berada pada kategori kesepian yang tinggi walaupun sudah ditinggal pasangan. Selain mendapatkan dukungan dari keluarga, banyak aktivitas yang dilakukan oleh para lansia seperti berkebun dan bersosialisasi dengan orang di sekitar untuk mengisi waktu luang dan meminimalisir kesepian yang dirasakan karena sibuk dengan aktivitas lain yang dilakukan di luar rumah. Dengan adanya berbagai aktivitas yang dilakukan akan meningkatkan *psychological well-being* lansia. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well-being*, seperti tingkat pendidikan, usia, status ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *psychological well-being*. Jadi, hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Kesepian sebagian besar partisipan ada pada kategori sedang dan *psychological well-being* sebagian besar partisipan pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Hubungan *psychological well* dengan loneliness pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 162-171.
- Astutik, D., Indarwati, R., & Has, E. M. M. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di masyarakat. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 34-40.
- Dwijayanti, L. M. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan kemandirian lansia di panti wreda. (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Satya Wacana).
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lansia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- Hapsari, S. (2022). Hubungan antara *psychological well-being* dan kesepian pada lansia di Desa Ringinawe Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3).
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26(6), 655-672.

- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2), 19-30.
- Riandana, Y. H. (2016). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being (PWB) pada lansia di GKJ Purbalingga. (Doctoral dissertation, Universitas Kristen Satya Wacana).
- Rifaldi, R. (2020). Gambaran psychological well-being lanjut usia di kelurahan lateng banyuwangi tahun 2019.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1080.
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Setiawan, B. M., Budiningsih, T. E., & Andromeda, A. (2013). Kesenian Pada Lansia di Panti Werdha Sultan Fatah Demak. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 44-47.
- Suntrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup edisi ketiga belas jilid 2*. Erlangga.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bond, J., & Bowling, A. (2012). Being alone in later life: Loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 22(4), 407-417.
- Who.int. (2022). Ageing. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1.
- Yenita, S. (2022). Gambaran psychological well being pada dewasa awal yang berstatus janda di kenagarian air bangis. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 150-155.
- Yuliani, I. (2018). Konsep psychological well-being serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(2), 51-56.